

# TIPPS UND TRICKS BEI DER HYGIENE UND DEM WUND-MANAGEMENT BEI FISTELN

## Wenn es zwickt am Po

Fisteln sind eine unangenehme Begleiterkrankung bei Morbus Crohn. Stuhl, Eiter und Blut können an die Körperoberfläche gelangen, weshalb es verständlich ist, wenn Sie sich als Betroffener unwohl fühlen und Hygiene eine wichtige Rolle für Sie spielt.

## Reinigung

Duschen Sie die betroffene Region regelmäßig mit lauwarmem, gefiltertem Trinkwasser ab.

## Trocknung

Da die Feuchtigkeit ein optimaler Nährboden für Bakterien ist, sollte die betroffene Region möglichst trocken gehalten werden. Hier ist tupfen besser als reiben, um eine Reizung zu vermeiden.

## Pflege

Nach der gründlichen Reinigung kann eine Creme zur Pflege dünn aufgetragen werden. Dies sollte allerdings nur 1-2mal täglich erfolgen, um die Haut nicht zusätzlich zu reizen.

Sitzt  du  
auf **DISTELN?**

Perianale Fisteln bei Morbus Crohn

## Besonderheiten nach der OP

Eine Fadendrainage mit knopflosen Schlingen ohne Knoten können angenehmer sein – sprechen Sie mit ihrer Ärzt\*in, was für Sie am geeignetsten ist. Nach einer Fistel-OP verbleibt die Wunde meist offen und heilt von innen nach außen. Auch hier ist das Ausduschen der Wunde zu empfehlen.

### Do's

- Atmungsaktive Baumwoll-Unterwäsche
- Vlieskompressen
- Zinkcreme
- Wohltuende Sitzbäder
- Sanfte Mehrklingenrasierer / Enthaarungscreme

### Dont's

- Enge Kleidung
- Mull- oder Gazekompressen
- Zinkpasten oder -salben
- Zu lange / zu warme Sitzbäder
- Haarentfernung durch Epilierer
- Seifen, Intimsprays, feuchtes Toilettenpapier und Cremes mit Duft- und Konservierungsstoffen

